日常禅修窍诀

麦彭仁波切 著
索达吉堪布 译

究竟观想佛陀之法

我们若能观想、供养具无量功德之释迦牟尼佛，则已等同于观想、供养一切如来。《幻师妙贤请问经》中云："妙贤若人供一佛，则供十方一切佛，诸如来与我法界，恒时无二无别故。彼等如来亦接纳，供养诸佛功德增，彼获清净平等性，诸

佛本性无分别。”

《华严经》中则如是说道：“仅仅见如来，能断诸业障，远离众魔业。”又云：“何人忆念佛，乃佛诸功德，此人定远离，恶趣痛苦怖。”“众生之利乐，皆从佛力生，当知佛福德，无能相等同。诸佛遍法界，利益众生故，化身无量数，为众宣法理。”“如虚空遍布，如水中影像，为利益众生，诸佛时现身。”“佛一毫毛许，功德无等伦，世人难了知，浩瀚如虚空。”……

故而我们实应依靠了知佛功德后所生信心，一心一意观想佛陀、

念诵佛陀名号及心咒，且需时时刻刻励力行之。若无法做到每时每刻都能观想，则应于七日等短暂时日内，一心观想圣尊，如此行持亦有极大功德。《圣宝云经》中云："若能以猛厉信心于七日内远离其他作意，唯恒时观想功德不可思议之佛陀，七日过后之第八日黎明时分，自己身着清洁衣服，并做供品且念诵仪轨，当晚即能亲睹如来；若所诵仪轨不完整，或无专心致志之意，临死时也必能以此善根而面见佛陀。"

同样，《现今如来住世等持经》中亦有此意，此经大意部分摘录如下：

“在家、出家菩萨住于寂静地时，应再三观想如来，即便仅听闻别人宣说如来身相，亦应将其观在心间，且持诵名号。如此作意观想并守持清净戒律，从一日至七日均能心不散乱地如理作意，七日过后应能于昼时亲睹如来慈颜。若白昼时未能面见世尊，夜晚降临后亦可于梦中瞻仰世尊颜貌。”

“同理，若已听闻西方极乐世界阿弥陀佛住世之讯息，闻已即应

再三以如上所述之方式作意、观想。就如贪欲炽盛之人听闻某地有一绝色妓女，虽未亲睹其容，但内心早已垂涎三尺、爱慕顿生，竟能于夜梦中与其行不净行，且获安乐；同样，具有现今如来住世等持之人，于此世界听闻无量光如来名号后，立即随念如来名号，观想如来功德、等持，定能亲见无量光佛等诸如来，并于其前请问法理。如此观想佛陀当能目睹佛陀，此乃因佛神威加持及自己善根力、等持力所致。正如我们自己之容颜呈现于镜中时，自身色法并未移至镜中，但凭因缘依

然可现前镜中影像，与之类似，依上述方式精进修持亦可见到如来并亲聆法义，尚能得到授记而心生欢喜。”

“究其实，如来从未从别处来至此处，自己亦未从此处前往如来处，但以自己清净心则可于心间现前如来身影。与之相同，三界一切万法均为心之显现，至于心之本体则于心内心外遍寻都无有实法可得。心亦凭因缘而产生，实为如梦如幻之缘起性，无有任何实质可言。所谓无实之法从本体而言，从未曾产生，亦无有所缘，了达此理即获

得远离一切假立之智慧。”

“诸菩萨，现今如来住世等持可以四法获取。何为四法？坚定不移之信心、永不退转之精进、不依他人之智慧、依止善知识。”吾等若能精进于此四种获取等持之因，必能现前现今如来住世等持之果。“得此等持后，此人轻而易举就能亲瞻十方如来；且同时获取听闻、忆念、智慧、证悟、六度、等持、总持、神变等无量功德；并能于无上菩提道中永不退转；再无转生无暇之处之可能；还可获取诸如生生世世相好庄严、种姓高贵、眷属众多、梦

中亦不离如来等种种不可思议之功德。”有关此方面之论述，本经典中有广说。

此经又云:“未来若出现令人恐怖之情形时，何人若听闻后行持此等持，则此人已供养我及过去、未来诸佛。”有一菩萨曾问护贤:“大菩萨如何修持此等持？”如来对此则回答说:“护贤，我现今正住于你面前宣讲佛法。护贤，菩萨应观如来正等觉之身相，每一相好皆以百般福德形成，对如来一切相均应如是了知。”

“心中如是观想佛陀形象后，

尚应如此观想作意：奇哉！三世出有坏如来正等觉之身相竟如是庄严、稀有。同时亦应心中发愿：我于未来亦当身成如是庄严。”如此等等，不一而足，此经中有众多关于如此作意之论述。

如理作意后，所谓我与菩萨根本无有实存，对此一定要生起定解。对实无一法可得之作意功德，此经中亦有广说，应参阅贯通。

《七百般若经》中云：“文殊，行持一缘等持之菩萨可疾获无上正等觉佛果。”又云：“文殊，所谓一

缘，实乃无生空性之异名。欲行持一缘等持之善男子善女人，应首先了达智慧波罗蜜多之教义，待尽皆明晰后再行一缘等持。何以故？文殊，无生空性法乃无迷乱法、不可迷乱法、不应迷乱法，其奥义不可思议、无法思维、无法揣摩。

文殊，欲行持一缘等持之善男子善女人，应于寂静地安坐清净坐垫上，以欢喜而无有散乱之心，不着一切相，以跏趺式依无缘方式唯一只观如来相，诸法应如是作意。同时亦应持诵所观如来之名号，一边听闻如来名号，一边观想、作意

如来居处。若能如是观想一如来，则已等同于观想未来、过去、现在一切如来。何以故？因一切如来一本体之故。文殊，一如来实已具足无量佛陀之功德、辩才；同样，获一缘等持一等持者，依无生空性之理，则能了知一切无量法门之类别。如能通达此等持，则已通达如来所了达之境界，阿难所了达之法亦可现前。行持一缘等持之人，有生之年即可为四大部洲众生宣说佛法。文殊，有菩萨会如是思维：到底何为一缘等持？对此等菩萨可如是作答：‘此等持乃具不可思议功德，若

能为他众宣讲，并令其守持，一切法皆可现前。唯具于所说之理无有脆弱、怀疑之心态者，方可获此等持。’”

此经中还说:“有分别念及邪见（有缘见解）之人无法修持此等持。比如有人拥有一长久未擦拭之如意宝，别人问其价值时，此人说道:‘此乃无价之宝，必得仔细擦拭后才能了知其珍贵之处。’交给买者后，通过一番擦拭终于现出如意宝原来模样。同理，太阳光芒遍照一切处，无边大海同一咸味，以一缘等持即能宣说一切万法均为无生空

性。”

《圣摄持善根经》中第十七回后，亦宣说了有关一缘等持之内容。而《弥勒狮吼经》中则记载道：

无量劫之前，如来正等觉星光如来出世传法。在其涅槃后，有一菩萨名为大精进，长相善妙端严。他后来转生到一大萨拉树般之婆罗门家中，成为其家之子。当时有众多比丘，均以种种方式描摹如来正等觉之身像。有一比丘于绸缎上描画佛像，所成画像庄严、精美异常。

彼时婆罗门已成为国王，此比丘便前往大精进菩萨父王之王宫

中。当大精进亲睹佛像后，他不禁想到：佛之画像都如是庄严、美妙，佛之真身更不待言！我要能拥有与之相同之身相则实为善妙。想及此，他便对佛陀生起大信心，且欢喜充满。

大精进从此就对所谓成家立业生起强烈厌离心，他忖度道：一边住于家中，一边妄图生起佛陀身相，这绝无实现可能！我一定要出家证道。

当其十六岁之时，诸根已完全成熟，他便在父母脚下顶礼道："我欲于如来教法下出家，请父母务必

开许。”父母焦急劝阻道：“童子，万勿如此言论。你为我们最可爱、唯一之子，若我们不能见到你承欢膝下，我二人一定会郁郁死去。”大精进决绝说道：“我并不想伤害二老，但我一定要出家！”父母满心疑惑：“太子，你到底意欲何为？”大精进为向父母表白出家之志，就狠心说道：“从现在直至我能出家前，我不再进食，亦不修行，也不上床安眠，身上亦不涂抹酥油，不论善与非善之语皆闭口不言。”言罢，就来到一处未洒扫之地闭口呆坐。

第一日他滴水未进，父王将甘美饮食带来劝其进食，而他昼夜均不答言。第二日亦未进食，母亲之五百亲友以甘美饮食请其进餐，大精进看都不看一眼，更不开口搭理。这一日也未食任何食物。第三日依然不吃不喝，父亲之五百亲友又如前日一般祈请，他也同样如前日一般拒绝。第四日还是未曾进食，其他五百婆罗门又来请求，他依然如前拒绝。就这样，他一连五日未曾进过任何饮食。父母于宫中将贝壳、金银珍宝、蓝宝石、妙衣等堆集一处，又带八万四千如天女般之盛装

美女前来劝请。总之，父母将宫中所有善妙之物全都拿到他眼前，父母各自之五百亲友、众多臣民、八万四千美女等人也各持种种甘美食物，日夜在他面前祈请他能进食，能安享饮食妙欲。众人亦劝解他道：“在家亦可广行布施、积累福德，更何况在家还能与女人尽享欲乐，对提供如此悦意环境之王宫怎能轻言放弃？”

面对各种劝请，大精进毫不为之所动，他既不张望众人，亦不开口讲话，于第六日中依然不进点滴饮食。除观想佛陀外，他无任何别

种作意，更未生起进餐之念。父母亲友、众多美女及其他民众均哀哭不止，他们全在他脚下苦苦恳请，但他根本不看众人脸面。

当此之时，于国王宫殿中有一天尊开始于空中示现大神变，且对众人说道：“何人求菩提，彼心如山王，其心坚固力，永不可动摇。大地会震动，火亦能成水，此人之发心，永无法改变。勿令其不悦，亦不造罪恶，未来俱胝劫，盲人般漂泊。他乃为利众，趋入菩提道，为出家精进，不难获菩提。不为欲受用，而行菩提道，为利诸众生，寻

佛智获乐。三千大千界，妙衣遍其中，尚有天人物，他亦不生贪。愚痴所造作，恶业需忏悔，智者忏罪后，恶业不共住。”

听罢天人如是劝请，大精进之父母、亲友及众人尽皆当下忏悔己过，他们纷纷对太子说:“你既主意已决，那就随自己意愿出家吧。只是这饭一定要吃，否则就会饿死。”大精进菩萨虽已连续七日未曾进食，但因他一心观想佛陀，故而天人一直暗中善护其身：他润泽脸色未曾改变，诸根亦未失毁，大精进菩萨即如是于七日中绝食明志，根

本不理会家中大小事件。

随后他就如弃唾液般舍弃王位，在八万四千美女及父母痛苦哀泣声中，携带佛像离开王宫，并终至一唯有猛兽出没而无一人之寂静地安住下来。他于其处搭建好一支架，然后将佛像端放于上。接着便于像前草垫上以跏趺坐式安坐，身躯挺直，一心观想佛陀。在其后之修行过程中，他恒时如是思维：佛陀画像都如此庄严相好，真正身相又怎能以言语喻之。如来所具端严妙相甚为稀有，何人若能亲见其容，此人福报之大实已超越言词所能诠

之境界。他又想到：我想必当能亲睹如来身相。

森林中一天尊了知大精进菩萨心态后就特意告诉他说："朋友，你内心所生欲见如来身相之分别念实际已是如来身相，你目前所见之画像实际正为如来真身。若能意识到此点，则为已睹如来身体。"大精进菩萨闻言立刻想到：所谓如来身相实与画像无二无别。他又如理思维：如来画像从不曾有过思维及分别心，一切万法亦无思维、无分别，如来身体同样不离此种法相；此画像仅是假名安立而已，万法均为假

立不实。所谓名字其本性必定为空，自性无有丝毫动摇，如来身体亦不离此法相；此画像无得、无证、无思、无现量、无果、无证果、无住、无依、无来、无去、无生、无灭、无染污、无清净、无声、无理、无非理、无贪灭、无嗔灭、无痴灭、无蕴、无界、无处、无前际、无后际、无中际，一切万法均如是，如来身体亦不离此法相；此如来画像无动、无行，一切诸法均如是，如来身体亦不离此法相；如来画像无见、无闻、无嗅、无尝、无触、无思、无睡、无起、无呼吸、无作意，

一切法亦复如是，如来身体亦不离此法相；如来画像不属欲界、不属色界、不属无色界，一切法无不如是，如来身体又焉能离此法相；如来画像无里、无外、无中、无始、无终、无去、无行、无取、无舍、无能作、无所作、无堕、无真、无假、无证谛、无贪欲、无忧愁、无轮回、无涅槃，一切诸法莫不如此，如来身体又何曾离此法相？

大精进菩萨一直如是思考如来身相，昼夜不舍跏趺坐式，夜以继日修持五神通、四梵住、无碍辩才，亦修持普现等持。待其修成后终获

清净天眼，能照见远超此世间范围之十方无量如来；又能以天耳无碍听闻一切如来说法妙音，且听闻一如来音声时并不妨碍其他如来音声同时传来。大精进即以此种闻法方式令诸如来皆心生欢喜。

在七月之时日内，大精进如是以跏趺坐而安住，每日除以观想佛陀为食外，再不进食任何饮食。诸天人知其发心清净后，纷纷对其身体作加持，令其始终能保持昂扬心志。大精进当时并未身着袈裟，亦未现见如来，也未曾受戒，但他实已获如来智慧。对此等行持，我们

理应效法、追随。

世尊后对迦叶说:“诸菩萨理应如大精进菩萨一般恭敬如来身相，并了知如来法身无增无减。若能如此证得，则必定可生无比大智，亦能现见十方无量无边之如来，并听受诸佛宣说妙法。”

大精进从森林中出来后，便前往大小城邑、村落、王宫等地，对众人广宣佛法，令两万人都发下无上菩提心，无量无边众生均趋入声闻乘。包括大精进父母、王妃等眷属在内之人众，皆发起无上菩提心。

如是无等大师释迦牟尼佛因地

时转生为大精进菩萨，其当时之种种行为实为我们后来追随之目标。其他诸大菩萨之清净行为与发心，亦值得我等随学。

（供佛有极大功德，但仅凭供佛不行其他善事，并心生傲慢，则不应理。）佛经中说：“末法五百年时，善男子善女人中会有一些不精通大乘法、贪欲反倒暗暗滋生之人，此类人仅仅依赖供养佛像之功德，就欲获得成就、神通等果位。他们自认为唯有自己才知供养如来身像，他人都不可能如此行持，因之便以如此微少之善根而自赞毁他。

除供养佛陀身像外，此等人既不听法求传承，亦不诵经、禅定、内观。如此行持之出家人或在家众，亦能得到他人所供养之法衣等受用。”故而佛陀殷殷教导道：“迦叶，我自觉入大乘行者当如是行持：守持清净戒律、希求正法、广闻博学。而此类人却不守持戒律、不希求正法，仅仅以供养佛陀身像满足度日。”世尊又曾开示过：“迦叶，如来为此等善男子善女人之利益而宣说如是真理，此等人闻听此法门后理应了知自己过失，并改过自新。”

以观佛而修止观瑜伽

上引经典之教义归纳而言又该如何行持?

首先应为一切众生皆获安乐而发菩提心，然后应内心思维：我如今已获暇满人身并值遇如来教法，此时不应言说世间低劣之事。亦应明了：造作供养如来身像等善事虽有无量功德，但依靠财物积累福德，乃如来主要为在家人所宣说之法门。最殊胜之功德应为出家人随念佛陀，出家人应守持清净戒律，并内观修行。既如此，我亦应按如来

教言尽力修持。

无始劫来直至如今，我们皆被各种分别念牢牢捆缚，似被狂风猛摧、被乌云覆盖、被海上巨浪鼓荡，日日夜夜均无自在而陷于迷乱。不仅未获殊胜功德，反而在种种痛苦中备受煎熬。从现今始，应想尽一切办法从如疾病般只能增上违缘之分别念大网中解脱出来。既然一刹那间观想佛陀都能带来无量无边之利益，因之更应依观想佛陀而修寂止、胜观瑜伽，并祈请诸佛菩萨加持我圆满止观修持。

如是一心一意发下猛厉誓言

后，即应前往远离一切愦闹之寂静地方，也即是白天无人来人往、夜晚无嘈杂音响等禅定之地，并于舒适坐垫上具足禅定威仪而端坐。圆满修完前行后，应将一拃长之释迦牟尼佛像置于双目能悦意、适中瞻望之地。此佛像应请技艺高超之画师精心描摹，画像理应大小适度、精妙庄严。摆好画像后要对之生起信心，并随念如来之加持，随即就以缘起咒开光。摆放如来画像时不应离眼过近或过远，双目应能直视画像。然后一边观看，一边如是思维：此乃如来真正身相，所谓如来

实为无量无边，获取佛果之因则为不可思议之智慧、福德资粮。如来于整个世间可谓昙花般偶尔应世，其身相具足三十二相、八十随好，令人视而不厌。人天世间，灿然明然之庄严佛陀身相，有缘众生曾于此刹土中共同目睹过。他为众生广演佛法，并显示神变，行、住、坐、卧等行持皆为众生利益，又以善巧方便广做不同事业，并以此方式而成熟无边众生善根。

无等大师本师释迦狮子王降生于释迦族，后示现成佛，并于灵鹫山等不同地方为菩萨、声闻等不同

根基之众生宣讲佛法。对世尊此等经历也需一一作意、观想，并于其后如是思维：如此善妙之如来身相现今就呈现于眼前画像上，如来早已具足戒律、等持及见解脱智慧等无量无漏法之功德，他以大慈大悲心而摄受我等众生，并为众生行持无数苦行。从上文所叙之海尘婆罗门初发心开始，历经以上所宣示之种种磨难，经三大阿僧祇劫中历行六度万行，且因之而积累起无边不可思议之智慧、福德资粮，然后方能远离一切障碍、摧毁四魔，进而圆满所有功德，获得了知万法实相

之大智慧，及至轮回未空尽之前，始终成为一切众生究竟皈依处、怙主、无偏亲友。如此殊胜之无上如来，我们无论忆念、顶礼、持诵名号、瞻仰佛像、一心观想等，做任何微小善根亦能成殊胜菩提因，此为如来不可思议之发愿力、智慧力所致。因此，我们实在应数数庆幸自己有如此之殊胜因缘及大福报。

一边如是作意思维，一边随念佛陀，同时生起坚定信心。还需注意：观想随念佛陀画像、功德之心识，不可过紧亦不可过松，张弛有

度，务必以不失正知正念之方式持续专注观想。除观想佛陀外，再无其他任何分别念，唯一观照者只为佛陀。如此修习，天长日久，心就能不断专注于所缘境。总而言之，以九种住心法[1]次第成就欲界一心禅定之前，应精进于上述修习内容。

在观想佛陀时，我们可观想如来总体身相；为未来获得圣法、灭尽昏沉，我们又可专注观想佛陀之顶髻；为获等持、断除掉举，我们

[1] 九种住心：内住、续住、安住、近住、调伏、寂静、最极寂静、专注一境、等持。

则可观注如来心间吉祥旋；为修有所成、能得大福德及安乐，可将心专注于如来眉间白色如右旋海螺般之白毫；为佛法妙音传遍一切处、众生均能同沾佛法利益，应专心致志于六十种妙音来源之如来喉间、三条海螺纹样之处……无论采用何种方式，只要随自己意愿，心专注于佛陀身相即可。

如此修持时，恰如徒手抓蛇一样，刚开始时难以调伏，自心急躁，分别念迅猛、粗大，此正所谓第一阶段如峭壁落水之动摇觉受。此时应如是思维：自己之心识恒时处于

飘摇不定之中，出现此种状况亦在所难免。《妙臂请问经》中云：“心如电如风如云，亦如大海起波浪，须臾随意散外境，动摇迷乱当调伏。”此亦可算正常现象，因每一众生都被此种散乱分别念所控制，哪里能有所谓自在。我应尽力不懈怠，努力精进修持。若真能勤勉不舍，将来绝无不能成办之事！一边如理作意，一边暗自发愿，坚持不懈地长久将心尽量专注于佛像，日久功成，以前较粗大、猛厉、迅疾之分别念定会逐渐息灭。

不过此时又有一新阶段会出

现，在此时期内，微细、众多之杂念纷纷显露，此即所谓第二阶段如山谷流水之获得觉受。山谷水流声势浩大、湍急奔腾，但与峭壁落水相比，其流速已明显减缓，故选用此喻。此时应不断修持，将心继续安住下来，如此修行至一定阶段，心识所起之分别念出现频率会日渐放缓，心已能基本安住下来。

此时再详细观察，仍有细小之分别念不断闪出，此即所谓第三阶段如江河走水之修行觉受。江河缓慢流动，远望几无察觉，唯沿岸观之方见其不舍奔流。

再继续精进不辍，便不会再产生此前修行时所感诸苦，亦不必劳心劳神，此时之精进行持方可谓已入正轨。如是修持后，细微之分别念亦日渐消失，自己将心专注于任一所缘境时皆能安住很长时间，纷扰外缘也难以撼动其安住之心，至此则进入第四阶段如大海离于波涛之稳固觉受。此时心已能完全安住下来，且非常稳固，故以此喻明之。

从此之后，即无需过分勤作，再接再厉长期修持下去，即达于第五阶段如山王稳固般之究竟觉受。此时已至觉受极至，此觉受与无勤

作行实乃一意贯通。将心专注于任何一处，皆能自然融入此法，无需任何勤作，自然明然安住于此法中，任何分别念都无法动摇，至此则已修成所谓欲界一心。此时因心能安住，故而各种不同之觉受都可出现。

在此种境界中安住修持，即可获所谓身心轻安之境界。如能获取身心轻安，则将心专注一处之时，身心可在很多天当中无劳累之感，整个身躯如棉花一般调柔，且心内充满明晰、安乐之感觉。若所获轻安最初尚有沉重、稳固之感，则应继续再修，直至灭尽此等作意。此

时就如影子一般微薄、干净，行者会现前与正行禅定相同之境界——出现寂止。

此种修持才可称其为寂止，因其乃轻安之心。此种心属于初禅未至定心[2]，凡得此寂止之心者，不管有相抑或无相空性法门，无不可修。原本修寂止需有四种作意[3]、六力[4]

[2] 未至定心：虽尚未证初禅根本定，但依初禅未至定力，于欲界烦恼亦能断除。

[3] 四种作意：修定时引心趋境的四种警觉性：励力运转作意、有间缺运转作意、无间缺运转作意和无功用运转作意。

[4] 六力：修止时能成九种住心的方法：闻力、思力、正念力、正知力、精进力、串习力。

等众多修法以为辅助；若能以正知正念摄心专注，如此修持即可以最自然之方式现出五种觉受，也即将上述众多要求所欲达成之目标全部涵盖。

修成此种寂止时，因心堪能之缘故，身躯亦具色泽光润、充满安乐、力量等特征，心也清净无染，任运行持众多事业，身心遍布无边喜乐。尤其可贵者乃在于烦恼减少，能感觉与内在大乐相同之觉受。以能依此种寂止观想佛之福德力，再加佛之加持力，行者即可亲见，或

于觉受状态下，或于梦中得见如来，并听闻法语，无量功德就能在自己相续中生起。

此等寂止修成后，应继续修持胜观瑜伽。首先应将修持寂止时所用佛像再次当作所缘处，并一心一意观想。最后面前无佛像时，仍能在心间随意现前佛陀身相，至此境地方可谓修成寂止。此时虽无有佛像，但于自己心间，因等持像已成，故可自然明然现前。最初时，如来身相于自己根识前就如镜中影像一般可明然显现；再往后，即能于自己根识前真实现前，并可在别众面

前也能观见自己根识前所成影像，此乃前译派众多实修教言中所谓之第一意识、第二根识、第三觉性之对境。

在最初已能明观佛像后，应深入胜观修持，具体方法如下：

首先内心如是作意：心中所观具足相好庄严之灿然佛像，实乃因自心之一种串习力而现前。如是之佛身无所从来，亦无所而去，若善加观察即可明了，此种身相实无所有，内外均了不可得，完全是依赖于心，并通过长久修持等缘起力而显现。若对显现之来源——心善加

观察，即能发现里里外外均无心藏身之处，它原本就远离一切所依。既如此，无本之心所显现之形象又何能实有？因此，此等显现无有丝毫本性存在。

同理，所谓如来真实出世，实际所指是说众生清净善根与如来大悲发愿力因缘聚合后，就如人面会于清净镜中呈现一般，佛陀亦会无欺显现于世间众生前。究竟而论，所谓如来之蕴、界、处所摄诸法，丝毫许亦不存在，只不过凡夫难以推测其法界平等智慧身而已。《智显庄严经》中云：“所谓真实如来者，

无尽善法之影像，此无真如亦无佛，世间众前现影像。”《现今如来住世等持经》中则说道：“诸佛菩萨由心立，心本清净性光明，无垢不与众生混，若知此道获菩提。”

依此种智慧观察就能了知显现之理，了知此理就会理解：正如如来显现一样，一切蕴、界、处所摄现有诸法，全都依凭种种因缘聚合而如幻显现，并被众生感知。此等诸法唯赖各自因缘汇聚而能显现，若详加观察，任何一法都无微尘许自性可得，恰似如梦如幻之显现一样，诸法实无来去、无生灭。贪执

显现从不善加观察之凡夫、愚者，皆认为生灭等万法真实不虚，就如眼中有翳之人千方百计妄图驱除虚空中之毛发一样，无始劫来，被无明眼翳所遮蔽之人，彼等完全不知万法究竟实相。而真正证悟实相之大士，并非否认万法之显现，他们早已深刻体会到正当显现之时，万法其实毫无成实性可言。证悟者皆明此理：万法本自无生，尽属空性。正如《无热恼请问经》中所言："缘生皆不生，彼生皆无性，佛说缘生空，知空即智者。"

《般若经》中又云："诸法如幻

如梦，涅槃如幻如梦，若有超胜涅槃之法，亦如幻如梦。”《三摩地王经》则云：“如梦亦如幻，阳焰乾闼婆，夜灯本性空，诸法如是观。”《中观根本慧论》云：“如幻亦如梦，如乾闼婆城，所说生住灭，其相亦如是。”因此，佛之身相在心间显现时，根本无有本体可言，我们应了知万法均无有本体，我也无自性，所谓我之自性实乃如来自性，也即如来自性是一切诸法自性。《智显庄严经》中云：“恒无生法即如来，一切诸法似如来，执相凡夫愚痴众，世间无法反执实。”《摄集经》中又说

道："如我本性即众生，众生本性即诸法，无生与生皆不念，此即智度之胜行。"

《中观根本慧论》对此亦阐释道："如来过戏论，而人生戏论，戏论破慧眼，是皆不见佛。如来所有性，即是世间性，如来无有性，世间亦无性。"在究竟实相义中，一切诸法远离生与不生等所有戏论之网，成为本来平等法界。《慧海请问经》中说道："此法无垢净善性光明，如同平等虚空本无生，不来不生不住亦不灭，此乃如来手印净无动。"《华严经》中有云："细微难证如来

道，无念无思极难见，自性寂静无生灭，通达教理方明此。本性为空寂无苦，解脱相续同涅槃，无边无中无言说，三世解脱如虚空。”

圣者罗睺罗说过：“无可言思智慧到彼岸，无生无灭虚空之本性，各别自证智慧之行境，顶礼三世如来之佛母。”龙猛菩萨亦曾揭示道：“自知不随他，寂灭无戏论，无异无分别，是则名实相。”如是抉择远离言说、戏论、所缘对境的真如之瑜伽士（修行人），首先以了达诸法如幻之等持，专注于梦幻般如来身相，以观看如来画像、听闻法要等方式

修学如梦如幻之各种行为。接下来应于无可言说、平等、各别自证对境之空性中入定，依此方式，当能获取相应法忍。再继续修学，于不久之将来，必能无疑获得见道之智慧。

上述道理，也即以窍诀方式宣说现今如来住世等持、一缘等持之实修方法。

日常观修佛陀法要

对上文所宣讲之止观修法不能直接进行修持之人，应时刻随念本

师释迦牟尼佛，可念诵《释迦牟尼佛修法仪轨·加持宝藏》（见于上册正文前）。观想佛陀后，以定解心发坚定誓言，然后念诵三遍皈依偈：

乃至菩提之间永皈依，
一切殊胜佛法及僧众，
以我修行念诵之福德，
为利众生愿成就佛果。

在修完四无量心后，可入于缘起性空之幻化般境界，并念诵“**啊，无生空性以及缘起性**”至“**乃至菩提前以大悲摄**”等内容，再按仪轨要求观想释迦牟尼佛真实处于自己面前。如能以清净心、坚固信心依

善巧方便法修持，一刹那间也能圆满多劫之资粮。故而对能令人积累资粮、忏清罪障、增上善根之七支供，务必要尽心念诵。

为圆满所求、所发诸愿，应按仪轨教言诚心祈祷，并依猛厉信心将自身躯体幻化成微尘数身躯，一一在释迦牟尼佛前顶礼、供养种种供品。此时应如是思维：从今乃至菩提间，我与众生尽皈依。在此种心念中应不忘念诵佛号：**顶礼供养皈依本师出有坏善逝真实圆满正等觉释迦牟尼佛**。然后，通过祈请、念咒语：**达雅他嗡牟尼牟尼玛哈牟**

尼耶梭哈，观想如来身体发出遍满虚空之光芒。光芒接触我与众生后，所有障碍皆得以清净，痛苦得以清除；众生各个皆具安乐；自相续中生起信心、等持、总持、辩才、智慧等大乘道之功德；最终皆获不退转果位。

再尽力念诵心咒，此时所观想之如来光芒已达无量无边之多。正如《宝积经·光照品》中云："以此不可思，善业之因缘，远离愚痴故，现出种种光。"又云："如是具因缘，显现无量光，众生诸意乐，各满其所愿。"也即是说，释迦牟尼佛可于

一光中现出二、三等乃至无数光芒。

诸种光有众多类别：净云现光；净眼光、净耳光、净鼻光、净舌光、净身光、净意光；净色光、净声光、净香光、净味光、净触光、净法光；净地光、净水光、净火光、净风光、净空光；净蕴光；净谛光；净辩才光；净白黄等光；净胜德光；净龙严光、净象严光、净狮严光、净胜龙光、净调龙光、净调夜叉光；净金刚力光；净空性光；能生起前世善根之净全净光；能令千万如来刹土震动之净法性光；降伏魔怪之净降魔光；能令持名号者遣除危害之

净福幢光；能令持名号者远离怨敌之净利幢光；能令持名号者断除贪心之净寂幢光……

凡持诵光之名称即可遣除邪行、破戒等一切过患，仅称诵一光名称亦能令受持者具足清净戒律、圆满等持、灭尽愚痴等烦恼而获安乐，又能具足灭除痛苦、超离戏论、了知三世生起等众多功德。如此众多之光芒中，仅无愁光等一光即具八万支分光。

总而言之，如来所具不同光芒数量远远超越如来世界中微尘数数目，并以此类光芒利益一切有情、

度化所有众生、满足众生各种愿望。《菩萨契经》中云："诸佛光无边，光网不可思，佛刹如大海，遍于十方界。"此外，我们还应忆念《华严经》、《宝多罗经·吉祥贤品》中相关内容。

此处应尽量修持上面所宣示之止观瑜伽，同时亦应修持较相应之寂止、胜观。待最后收坐时，应供上曼茶，并做赞颂、祈祷、回向、发愿等应为之事。至于祈送[5]、摄次[6]

[5] 祈送：其他修法中至最终圆满时，应将所修本尊恭送回刹土，并念诵祈祷文。

则无需进行，因无论于何处观想如来身体，如来之身躯即安住于何处。与虚空等同之如来身相本无来去，亦无增减，不管何人何时何地忆念佛陀，佛陀都会住于其前。

行者于座间时当念诵各种经典，并以顶礼、供养、转绕等行为尽量广造善根。若不能如此行事，就应随念佛陀，并再三内观无常、苦、空、无我等正念，并及涅槃即

[6] 摄次：其他修法中至收坐时，应将修生起次第时所观想之本尊摄收、融入自己本性中等法。

寂静等正理。

至于临入眠时之前行善法，则应在近入睡时观佛陀圣光遍于一切处之光明想。正如《解意法门经》所云："诸比丘，若勤修等持，如何方能获得智慧？诸比丘，比丘应善观光明想。诸比丘，譬如春日无云虚空中高挂皎月，湛湛晴空中朗日普照，日月光明能遣除一切黑暗。诸比丘，比丘亦应如是善加守持光明想，善加作意、修持并了达。犹如白昼观修光明想一般，一切时处均应如是修持。日如何修，夜则如是修；夜如何修，日亦如是修。以

前如何修，未来亦如是修；未来如何修，以前亦如是修。下如何修，上则如是修；上如何修，下亦如是修。”

行者理应如是分析，并以无贪执之心安住于白昼之观想而修光明，此为一切等持之依处，若数数修习，必生智慧。我们应如是按仪轨时刻精进随念佛陀，并为一切众生皆获圆满佛果而诚心实意将此善根回向。若能经常于幻化般世俗谛中入定，再于离一切戏论之胜义谛中入定，最后成就止观时，必能获得现见如来、听闻正法等殊胜圣道

功德。即便未真正修成止观，以上述方式仅作相似修行也能获得相应之如来加持与悉地，并可出现于梦中现见如来等众多瑞相。

如何辨析梦之吉凶，《圣四修经》中对此有详述。经中文殊师利菩萨告诉具贤天子道：“障碍同类因之四梦相为：眼见有垢染之水池所现月影、眼见不净湖泊中所现月影、云雾弥漫之空中所成月相、微尘飞扬之空中所出月轮；业障同类因之四梦相为：从一悬崖上堕至极深深渊中、行进于凹凸不平之道、走上狭窄道路、迷失方向并出现恐怖；

烦恼障同类因之四梦相为：受严重毒害后心烦意乱、听闻猛兽恐怖瘆人之吼叫、自己处于造作恶业之狡诈众生群中、自身及衣物均肮脏污秽；获陀罗尼同类因之四梦相为：目睹装满珍宝之宝藏、亲见莲花所严饰之湖泊、自己获得一身白衣、自己顶上有天尊持伞安住；获等持同类因之四梦相为：亲睹美女供养自己鲜花、空中浅灰色天鹅群发出美妙鸣音而飞翔、光芒四射之如来以手指触摸自己头顶、如来正于莲花上坐禅；现见如来同类因之四梦相为：见到月亮升起、太阳升起、

莲花开放、梵天之寂静行为；菩萨自相同类因之四梦相为：见枝繁叶茂之大萨拉树上硕果累累、铜器中盛满黄金、空中遍满宝伞及胜幢与飞幡、目睹大转轮王；降魔同类因之四梦相为：自己行走于压服住众大势力之一大势力身上、大勇士凯旋而归、国王行加冕大典、自己获菩提后降伏魔众；获不退转相有同类因之四梦相：以白头巾缠于头上、行无缘之上供下施、自己坐于法座上、如来得菩提且宣示正法；得菩提同类因之四梦相为：见到宝瓶、

匝肖鸟[7]围绕自己、草木等植物无论自己身行何处都恭敬顶礼不已、金色光芒遍布十方。”

依此经宣说之理即可了知梦兆吉凶，并应精进行持断除过失、积累功德等方便法。其他佛经[8]中描述了罪障清净之梦相：“梦见如来降临且触摸自己头顶；光芒遍照十方；目睹鲜花盛开等。”另有些经则云：若梦见莲花，即可成办一切事业。《解脱经》则说：“清净罪障之梦相

---

7 匝肖鸟：一种鸟名。

8 藏文原文为《王妃经》，是否确凿无疑尚有待查考。

为：依桥梁渡过大江大河、别人为自己沐浴、身体被雨水淋湿；若梦到自己前往僧众行列中、自己进入佛塔或佛殿中瞻仰诸佛菩萨像，则为自己获诸佛菩萨加持之相；如梦见自己得到水果且食用，则为即生得果之象征。”出现一次梦相，则表明已清净一个无间罪；若连续出现五次梦相，则表明已全部清除五无间罪。另外，对《宝积经·梦境品》等经论中所阐述之道理亦应了知。

一旦面临死亡，虽有佛经中所宣示之十一种观修法等菩萨所应修习之死亡法门，若归纳而言，《圣涅

槃智慧大乘经》中已将此类修法全部涵盖。也即是说，一菩萨（修行人）临近死亡之时，应了达、修证《圣涅槃智慧大乘经》之奥义。无论身处何地，当自己确已步入死亡境地时，应观想自己顶上有本师释迦牟尼佛安住，要做到这点，必须以猛厉信心专注观想。接下来应如是思维：不独自己一人，所有众生都难逃死亡规律。无尽轮回中，我与其他众生虽历经无数生死流转，但除感受死亡痛苦外，从未曾赋予死亡任何意义。如今，我应力争使死亡富有价值与意义。

还应继续思维：此等内外所摄一切未来、过去、现在诸法，全为刹那生灭之无常本性。所有有为法中，有些相续马上灭尽，如闪电、水泡等般迅疾；有些则如此世界一样，相对而言相续持续时间稍长一些。不过无论相续多短多长，不灭尽之法无有丝毫存在可能，所有器情世间最终全部灭尽无遗。如来最终都示现涅槃，我一介凡夫更勿需多言。佛陀因此晓谕我等：一切有为法尽皆无常。

然而可怜众生却不知有为法之规律，他们不喜分离、死亡，对聚

会、出生倒欢欣鼓舞，正因贪执轮回，故而反复旋转于轮回中。此次我应将即将到来之死亡作为自己难得之善知识，从中了知并抉择一切有为法尽属无常之理。

我自己临死时需如此作意：生生世世中都愿我了知万法无常之真谛，并不贪执一切有为法，愿我此愿必能实现。祈请本师释迦牟尼佛及一切诸佛菩萨加持我！

如是思维后，当按《圣涅槃智慧大乘经》所云继续思索、修习。此经有云："诸法性净故，当观无实想，具菩提心者，当观大悲想。性

空光明者，当观离贪法，心乃智慧因，别勿寻正觉。”此段文字是指：首先应观想，于无边无际之世界中，以自己为主之众多众生都将有为无常法执为常有，将轮回、痛苦执为快乐。故而应对于生死流转之轮回中感受无边无际痛苦之众生心生强烈悲心，并发愿为令此等众生远离生老病死之危害，且将其全部安置于无上菩提之果位，自己一定要成就三界怙主如来正等觉之果位。为度化一切众生超离痛苦，自己应修持具有如是菩提心基础之慈悲心。

同理，若对以死亡为主之一切

万法详加观察就能了知：诸法本性乃根源于自己之分别念，在分别念操纵下才产生所谓痛苦、快乐等感受。究竟实相中，死亡、痛苦等法丝毫许亦不存在，我们理应如是思维。更进一步，万法本来就为无实空性，换而言之，死亡等诸法本体即不成立，但如梦如幻之显现则并非断灭。如审慎观察，有无等边皆不可言说，本质均为空性与光明，空与不空都不存在。现如今之自己心性，原本就为光明、空性双运，在如此之心性本来面目中，轮涅所摄法原本等性。本师释迦牟尼佛之

智慧与自己之心，在心性自然本智之境界上，原来就无二无别。若从中不散乱，且能生起定解，此时就能证悟自己心之本性。除此而外，再无任何所谓佛陀存在。实际言之，本无所谓生死，生死不过是分别念假立而已。在远离分别念之心性本体中，根本无有任何生死。若能入定于此种境界而安然离世，中阴迷乱等显现则不会现前，应能往生如来刹土。

不具足上述境界之人，临死或中阴时，只要不忘忆念本师释迦牟

尼佛，仅仅依此也能往生清净佛刹。（注：全知麦彭仁波切在此处以无比之大悲大智，为身值末法浊世之众生开显出一条解脱捷径。无论何种根基之人，只要能依此法门修持，临终之时则决定往生！特别是其最后所述之方便法门，稍有神志之耄耋老人亦可借此而摆脱轮回。若再要置尊者之悲心切切于不顾，不珍视到手之如意宝，仍一意弃明投暗，则何堪为人？何堪为人？请三思！）

此外，即生中不管遇到何种痛苦、恐怖，只要能随念佛陀，必定能从中获得解脱。平日若值遇幸福快乐之境遇，心中应明白此皆因佛

陀之慈悲方能得以现前。既如此，快乐等一切善妙法皆当观想为普贤云供而供养于佛前。自己尚应恒时思维：三解脱、六度等法要实乃佛陀恩德所化，他为我等众生发起菩提心，并竭尽心力行持菩萨行。如是随念佛陀实为最极重要，随念佛陀乃一切菩萨道之基础，具备无量利益及能生一切圣道之功德。

如今之时代中，众多修行人只看重自己所属之宗派在修法、念诵等方面所具特征，反倒于佛祖释迦牟尼佛不知修持及念诵。从实质而言，进入佛门之佛教徒，若对佛陀

缺乏坚定信心，此等所谓行者实为愚痴无知之徒。因唯有释迦牟尼佛才以其不共之慈悲发心住持我等现今所居之刹土，并摄受浊时众生，且于众生前行持如来事业。

所有三藏法门，包括能令五浊兴盛时之众生于短暂一生中即获佛果之密道金刚乘，佛法及弘扬显密教法之高僧大德、僧众，也均依佛陀之慈悲力才得以显现。释迦牟尼佛如果当初不摄受此刹土之众生，亦不放射显密教法光芒，我等众生恐连三宝名声都难以听闻，更何谈修持显密佛道？因此，无论修持新、

旧等何种教派，对释尊必须具备强烈、坚定之信心，此点断不可缺。还需对其格外恭敬，并精进观修释迦牟尼佛。

若有人生如是念头：尽管自己信心之对境非释迦牟尼佛，不过若本人对早已离贪且具出家相之另外如来，或诸寂静、忿怒本尊等具足信心，这二者又有何不同?

对此疑问之答复为：如从本性而言，二者当然无有任何差别，因一切如来之智慧身原本就为平等性，且其断证境界绝无高低差异。但若以名言谛衡量，从显现而言，

所有宗派信奉之寂静、忿怒本尊修法及念诵，均依释迦牟尼佛之大慈大悲力而得以出现。正如赡部洲一切水流均源自无热恼湖一般，显密所有修法，包括最细微之修法，皆因释迦牟尼佛之大悲力而存世。就像祈祷自己根本上师后所得之加持，超胜祈祷其他上师所能得到之加持一样，因自己前世宿缘所致，若祈祷其他佛，得到加持之速度，肯定不如祈祷释迦牟尼佛来得迅疾。

若有人又心生疑惑：既如此，我等可否只祈祷释迦牟尼佛，无需

再祈祷其他本尊?

问题之实质并非如此。因无论自己祈祷哪一本尊，此本尊之本体并非超越、游离于释迦牟尼佛本性之外。我们理应知晓：一切诸佛于法性平等性中可谓无二无别，释迦牟尼佛只是以不同身相显现种种不同本尊而已，从而成为我等浊时众生之怙主、皈依处。如果自认为自己修习之本尊与释迦牟尼佛乃为异体，并因之而舍弃释尊，如此“专修”本尊绝难成就。

又或者有人如是思维：无上密乘中，自己根本金刚上师之本体与

三世诸佛无二无别，并且其恩德在显现上已大过三世诸佛，因即便三世诸佛住世，只要上师未出世，则自己必不能得加持，也因之而无法成就。因此，供养上师一毛孔之功德就已胜过供养三世诸佛之功德，令上师欢喜也即令三世诸佛欢喜，且能得到不共加持。这也是众多金刚乘教典中再三赞叹上师之缘由，因上师已代表三宝总体，或可称之为第四宝。如云：“当知殊胜师，功超三世佛。”除观修上师瑜伽外，哪里还有更殊胜之法门？

对此可回答道：原本确实如此，

密宗中除圣道上师瑜伽外，再无比其更殊胜之获得加持之修法。但为自己开演密宗教理之上师，实际上正是释迦牟尼佛之化身。《涅槃经》中云：“阿难勿痛苦，阿难勿呻吟，我于未来世，幻化善知识，利益汝等众。”修持依释迦牟尼佛之慈悲力而得以显现的显密教法之诸上师，实际上正是释尊之语生子；实修实证之上师，已获释尊智慧相续中之胜义与世俗菩提心之加持，他们即为佛陀之意生子。故而无论修持哪一个上师瑜伽，我们都应明了：释迦牟尼佛实与上师无任何本质差

异。不仅修上师瑜伽需如此作意，修持任何上师、本尊之法时，都应深信他们与佛陀无二无别，且三世诸佛都无二无别。若非如是，则对诸如来存有胜劣、取舍念头之人，将永无成就之日。

了知上述释迦牟尼佛之恩德后，我们应对释尊生起极大恭敬心，然后开始修持与他无二无别之上师、本尊修法并及念诵，如此行持必得成就。因此，随念世尊修法仪轨进行修持、念诵时，我们应将对自己宣示显密佛法之上师、三世三宝全部汇集于佛陀身上，然后再行

念诵及修行。在此仪轨中，按显宗要求是以随念佛陀为主要修行内容，加上观佛陀与上师无二无别之修法要求并非不可行，亦不一定必须如此，因只随念佛陀亦能成办事业之故。

念诵佛陀名号时要称呼“本师”之原因为：三界导师亦可用于佛陀名号；因观世尊与自己对其有信心之上师无二无别之故，也可用“本师”称呼佛陀。或将无上密宗之根本上师作为本体，其形象观为释迦牟尼佛之身形，以此修上师瑜伽也能行之有效。因上师是诸佛总集根

本，无论将上师观为哪位佛陀，此种修持均无矛盾之处，只要自己对上师、佛陀具足信心，何种修法都同样得到加持，此乃铁定规律。

吾乃具诸烦恼缚，
极为低劣之凡夫，
然我所言此善说，
皆依如来之圣教。
佛陀实语曾赞说，
若闻释迦佛名号，
皆获菩提不退转，
随此道者真有福。
不可思议福德源，

如来加持力所现，
释迦佛修法仪轨，
诸具智者当勤修。
愿以净心所造论，
善根回向诸有情，
悉皆趋入大乘道，
获得遍知如来果。
愿诸世间一切众，
远离恐怖等痛苦，
大德住世佛法盛，
有情安乐增吉祥。

本书内容摘自麦彭仁波切所著

《释迦牟尼佛广传》之“修行品”